



Kendi aktivite(resim,müzik..vb.) listeni oluşturabilirsin. Böylece internete ulaşmayı çok istediğin zamanlarda bu listeden bir aktivite seçebilirsin

Daha fazla bilgi edinmek istiyorsan bu adresten ulaşabilirsin.

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>



PATNOS
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

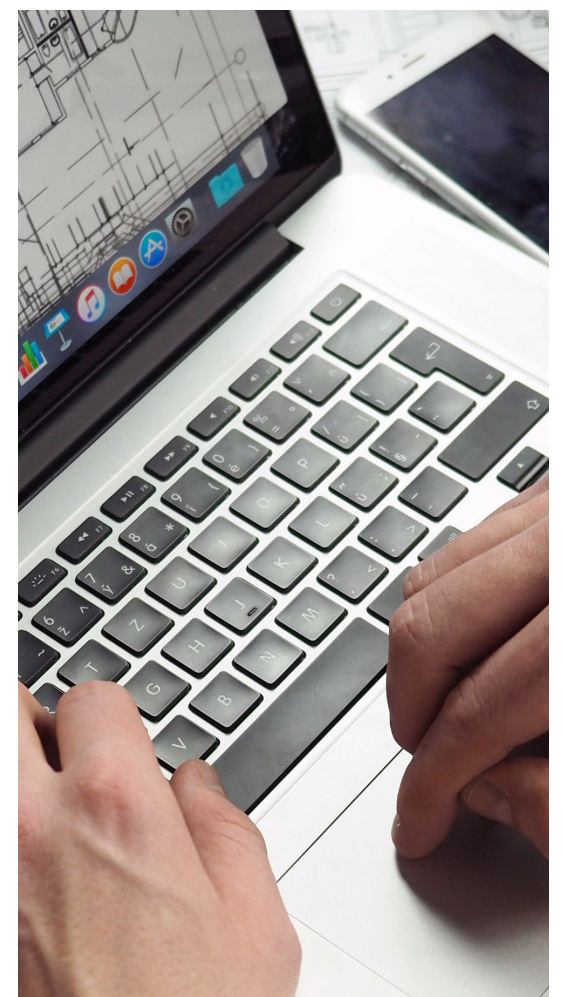
ADRES

Turgut Özal mahallesi
502. sokak Patnos/AĞRI

TELEFON

(0472) 616 26 26

OCAK 2021



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI

LİSE-ÖĞRENCİ

Çağımızın gereği olarak birçok konuda teknolojiden yararlanmaktayız. Teknoloji doğru bir şekilde kullanıldığında kendimizi geliştirmemiz için bize birçok fırsat sunmaktadır. Örneğin araştırma yapmamıza, dünyada yapılan çalışmalar hakkında bilgi edinmemize, projeler geliştirip topluma katkı sağlamamıza olanak tanımaktadır.

Burada dikkat etmemiz gereken en önemli şey günlük rutinlerimizden (yemek-uyku,ders çalışma...vb.)ödü vermeyecek şekilde teknolojinin bize sunduğu fırsatlardan(güncel bilgiler, projeler...vb) yararlanmak.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Evde sürekli tükettiğimiz ve yemekten çok zevk aldığımız bir yiyeceği düşünelim örneğin peynir, makarna ...vb. bir gün tüketmediğimizde kendimizi mutsuz hisseder ve o yiyeceği ararız. İşte teknoloji bağımlılığı da bir nevi böyle bir şey. Ulaşamadığımızda hissettiğimiz yoksunluk duygusudur aslında.

Hadi Kendimizi Test Edelim!

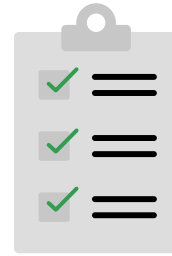
- ? Saatlerce bilgisayar,tablet...vb. ile zaman harcıyor muyum?
- ? Aileme teknolojiyle geçirdiğim zaman hakkında yalan söylüyor muyum?
- ? Ekran başında uzun süre vakit geçirdiğim için fiziksel sorunlar(göz yanması, vücutta halsizlik...vb.) yaşıyor muyum?
- ? İnternette vakit geçirmek için yemek yemek, uyku, ders gibi yapmam gereken aktivitelerden ödün veriyor muyum?
- ? Ekrandan uzak kalınca kendimi gergin, sinirli, boşuktaymış gibi hissediyor muyum?
- ? Aileme, arkadaşlarımla yüzyüze değil de internet üzerinden konuşmayı tercih ediyor muyum?
- ? Ekran başında geç saatlere kadar vakit harcıyor muyum?
- ? Ekran başındayken zevk alıp daha sonra suçluluk hissediyor muyum?

- ? Derslerimde başarısızlık yaşıyor muyum?
- ? Zamanımı yönetmek de sorun yaşıyor muyum?
- ? Uyku ve yemek düzenim bozuldu mu?
- ? Vücut duruşumda bozukluk var mı?
- ? Ellerimde uyuşukluk hissediyor muyum?



Bu soruların birçoğuna cevabımız 'evet' ise teknoloji kullanımı konusunda kendimizi kontrol altında tutmamız gerekir.

Neler Yapabiliriz?



Kendimize haftalık internet kullanımı çizelgesi oluşturup, uymak için çaba harcamalıyız.

Dışarıdan yardım alabiliriz. (Okulumuzdaki Rehberlik Servisleri, Rehberlik Araştırma Merkezleri, Psikolog, Aile terapisi..vb.)



Gündelik hayatımızda teknolojiyi kullanmayanımız neredeyse yoktur. Birçok işimizi teknoloji sayesinde kısa zamanda kolay bir şekilde yapabiliyoruz.

Örneğin Pandeminin devam ettiği bu günlerde teknoloji sayesinde derslerimizi takip edebiliyor, öğretmenlerimizle iletişime geçebiliyor, yakınlarımızla uzaktan da olsa konuşabiliyoruz.

Teknolojinin olumlu yanları kadar bilinçli kullanmadığımız taktirde 'Teknoloji Bağımlılığı' gibi zararlı yanları da bulunmaktadır